

Panqueca de Aveia com Frutas



Ingredientes

- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1 ovo
- 1/2 xícara de leite (pode ser vegetal, como de amêndoas)
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- 1 banana fatiada ou 1/2 xícara de morangos picados
- 1 colher de sopa de iogurte natural (para servir)

Modo de fazer

- No liquidificador, bata a aveia, o ovo, o leite, o fermento e o mel (se usar) até formar uma massa lisa.
- Aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de azeite ou óleo de coco em fogo médio.
- Despeje pequenas porções da massa (cerca de 2 colheres de sopa por panqueca) e cozinhe por 2-3 minutos de cada lado, até dourar.
- Sirva com as frutas fatiadas por cima e uma colher de iogurte natural.

Benefícios

A aveia é rica em fibras que saciam e regulam o intestino, o ovo traz proteína para sustentar seus músculos, e as frutas adicionam vitaminas e um toque doce natural. É um café da manhã ou lanche rápido que dá energia sem pesar.